

# 减轻中小学生学习负担的实践研究

高少杰

新河县教育文化广电体育和旅游局

**摘要：**“双减”政策背景下，要想实现减轻中小学生学习负担的目标，教师及时转变教师教育观念，倡导教师从教学方法上、教学模式上、教学技巧上进行转型升级，提高教师专业性教学能力。教师要在教育教学工作中，将“减负”工作提上日程，尊重学生个人主体地位，坚持以人为本教学原则，致力于培养学生学科核心素养。教师要针对学生实际情况，积极开展教育创新活动，促使学生在知识层面、精神层面得到全面性发展。本文针对地减轻中小学生学习负担展开深度研究。

**关键词：**减轻；中小学生学习；学习负担；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.11.013

## 引言

在应试教育模式下，升学竞争压力不断加剧，使中小学生学习长期处在过重的学习负担之中，不能提高学生学习素质，难以培养学生创造性思维和创新性能力。过重的学习负担使得学生逐渐形成被动学习行为，难以建构主观学习意愿，进而降低课堂学习效率和教学质量，导致中小学生学习个人核心素养培养存在阻碍因素。关注减轻中小学生学习负担是全社会的责任和义务。在素质教育阶段，通过德、智、体、美、劳“五育”并举思想，注重培养学生创造性思维和创新性能力，使学生在社会主义事业建设和发展中具备自主意识，进而形成良好的德行品质和个人素养。

### 一、减轻中小学生学习负担的必要性

#### （一）有利于实现新课改的目标

新课改背景下，传统教学模式和教学观念难以突破，导致学生自主学习效率不高，难以体现新课改的教学宗旨。基于此，在减轻学生学习负担过程中，为新课改提供便利条件，被小学习建构自主学习思想提供有力平台。减轻学生学习负担后，学生可以主动参与学习、掌握知识、提高技能，进而养成良好习惯。学生能够科学利用课上课下时间，培养时间观念，提高个人综合能力。教师要利用减轻学生学习负担，解放学生思想，提高教学效率，使学生在实践学习过程中扎实掌握基础知识，逐步建构拓展思维，提高学生学习课堂学习质量，提高学生学习课外学习效率。比如，课堂上教师要做到“堂堂清”，帮助学生减轻心理负担和生理负担，使学生将学习作为乐趣坚持下去。在课余时间鼓励学生主动阅读，积极探索未知，以快乐的心情完成各类作业，从而发展个人兴趣。

#### （二）有利于体现教师职业道德

在实践教学活动中，要将减负与师德有效联系，从多个层面要求教师具备综合素养。通过减轻学生学习负担，给予学生关怀，凸显教师为人师表、德行统一的优秀职业道德和个人品质，使教师成为学生的榜样和力量。减轻学生学习负担是师德的核心体现，也是作为一名教师的必有灵魂。教师要在常态化教学活动中，通过丰富多样的教学手段，科学渗透各学科知识，帮助学生掌握学习方法，提高知识记忆能力和应用能力，逐步增强学生的理论联系实践技能。教师要运用多元化教学手段，为学生创设适宜的学习环境，帮助学生掌握高效的学习手段，促进中小学生在义务教育阶段将学习进行到底，养成良好的学习兴趣。减轻学生学习负担是义务教育阶段学生的重要心理需求，教师要尊重这一成长规律，让学生逃离学习压力，迎接美好人生。

#### （三）有利于满足学校发展需求

首先，学校要注重建设现代教育技术平台，引进多种教学工具，为教师提供数字化教学支持，促使教师的教学与学生的学习紧密联系，提高学科课业完成效率。其次，学校要加大教师培训工作力度，帮助教师及时转变教育思想，深度解读教学与师生关系的改革目标，使学生深切感知学科知识的魅力，积极探索各项课业内容。在这一过程中，要求教师要主动适应学生，帮助学生掌握学习的技巧和方法，提高课上课下学习活动的有效性作用。最后，教师利用丰富多彩的教学活动展现课程教学趣味性和魅力性，为学生全面性发展提供教学实践活动，推进新课改背景下的教学实效性落实进程，助推我国义务教育阶段教师素质提升进程。

### 二、造成中小学生学习负担的根本原因

#### （一）教育观念上的原因

受到几千年传统文化观念的影响，在学而优则仕、

光宗耀祖等思想根深蒂固背景下，一些家长将课业作为学生成长的救命稻草，错误地认为增加课业数量、延长课业时间，能够强化学生的自主学习能力，提高课业学习水平，这一错误思想导致学生在无形中对身心增加了巨大的压力。另外，在当前应试教育背景下，以分数论成败的思想成为影响学生身心的主要原因，导致学生课业负担盲目增加。在家长的威逼利诱下，学校的竞争环境下，学生不得不背负学习负担选择负重前行。在题海战术的摧残下，使得中小学生的课业压力成为负担，对学生身体和心理造成一定打击，难以将学习作为兴趣继续下去，出现一系列的厌学、辍学等现象，导致“双减”政策的各项措施难以落实到位。

### （二）社会因素影响较大

基于当前人口膨胀，社会竞争压力激增，创业就业困难重重。普通人如果不能在学习上闯出一片天地，就会面临毕业即失业的情况。基于此种社会环境，中小学生的家长将期望放在学生考大学这一唯一目标上，造成学生在义务教育阶段背负着沉重的应试压力进行学习。家长认为上好的中小学就可以上好的大学，毕业后就能拥有好的工作。在这一思想的催化下，家长希望孩子将所有时间用在学习上，达到提高学生的各科成绩的目的；基于分数至上的理念，家长、教师在实践教学活动中，不考虑学生的实际因素，使得学生为了得高分而学习，通过教师超纲授课、延长时间、增加作业等行为，使学生加重课业负担，没有喘息的时间。同时，学生自身在社会环境的影响下，也会逼迫自己进行机械式学习，以分数作为学习水平高低和能力强弱的唯一衡量标准，不能深度发掘学习过程中的乐趣，难以培养良好的学习思想。

### （三）来自教学要求过高影响

中小学生的课业负担过重，问题由来已久。在外部环境与内部环境不均衡发展背景下，不能有效解决学生课业负担过重的现实问题，难以落实各项义务教育阶段的教育教学政策，不能促进学生形成主观能动性，导致后期学习过程中后劲不足，耐心不足等现实问题。受到教学要求过高的实际情况影响，学生学习时间无限加长。在教学课程、教材内容、教学大纲等学习中，难以凸显“减负、提质、增效”理念的重要性，不能有效落实“双减”政策要求。在实践教学活动中，学校虽然已经减少每周课时量、减少部分教材内容，但根本的核心问题并没有得到解决，不能切实落实“减轻学生课业负担

过重”的实际问题。同时，一些学校为了提高中考、高考的升学率，采取一系列强化性教学措施，过度追求教学内容上的难、多、偏等知识，不能根据学生实际情况制定教学计划，难以保证学生基本的休息时间。另外，在重复循环的题海战术中，难以培养中小学生的自主学习习惯。堆山马海的各学科作业导致学生生理上产生疲劳，逐步影响心理健康发展，导致学生出现不稳定情绪的心理问题。

## 三、减轻中小学生的课业负担的有效策略

### （一）教师做好备课教学工作

教师精心备课是减轻学生课业负担的基础，是体现教学活动趣味性、科学性的有效路径，对于激发学生探索学习兴趣具有积极的影响意义。因此，教师要针对具体教学大纲要求，科学开展备课教学工作，为学生提供良好的知识探索平台，使学生在过程中形成主观学习意识，体现减轻学生课业负担的决心。首先，教师精心备课，在备课过程中，系统研究重点难点知识，帮助学生在结合自身实际情况和基本学情的前提下，对教学内容进行理解和掌握，提高学生知识的学习应用技能。比如，教师在备课过程中，要做好预判工作，预测学生会在哪些知识点上存在学习困难，并迅速做好教学预案准备，运用多种教学方法帮助学生快速深入了解知识点，提高对知识点的系统性解读能力，使学生在知识探索中，不断增强学习技能，培养学习兴趣。同时，教师要在备课过程中，运用最佳的教学方法，减轻学生学习过程中的压力，使学生在掌握基础知识后，逐步建构各学科学习兴趣，突出教师精心备课的有效性作用，为快速完成教学任务，获得良好教学成果做好铺垫。其次，教师在备课过程中，要鼓励学生接受新的知识、新的方法，使学生逐步拓宽学习视野，激发自主学习兴趣。教师要结合实际备课中的现实情况，通过科学高效的教学手段，帮助学生建构主观学习能动性，使学生扎实掌握预习技巧和方法，在解决各学科重难点知识的过程中，形成特立独行的思维，借助智慧化学习手段提高学习效率，达到减轻学生课业负担的目的。

### （二）改变陈旧教育教学观念

义务教育阶段中小学生的课业负担过重，既是教育问题，也是社会问题。学校要结合多元化教学措施，改变课业负担过重的教学情势，需要全社会各界注入精力、花费时间、加大功夫，做好治理工作，这样才能彻底解决和根除中小学生的课业负担过重问题，还小学生健康、

快乐、自然、成长的环境，促使学生培养积极向上、勇于拼搏的优秀品质。因此，在义务教育阶段，全体教职工要改革陈旧思想，端正教育态度，通过不断进行教育教学工作的求索与创新，充分认识课业并不是提高学生综合性能力的唯一路径，要注重培养学生兴趣，锻炼个人能力，使其在良好的德行品质下具备自主学习动力，点燃对知识渴望的火把，使学生积极投入到自主学习的氛围之中，从而提升主观学习能动性。首先，教师要充分认识教育是一项伟大的人才培养事业，是振兴中华、强国发展的基石。在教育教学中，不断进行自我反思，针对每一时间节点教育教学活动中出现的问题，做好深度反省，并提出相应的解决策略，不断优化中小学教育教学活动，为学生提供有力的学习平台。其次，教育工作者要从思想上到行动上做到切实改变，提高专业性教学技能，运用现代教育技术手段，培养学生创造性意识和创新性能力，使学生在探索学习各学科知识过程中，具备独立思考能力和自主学习能力。在努力改变教育教学环境过程中，使学生对学习这项事业产生浓厚兴趣，并以兴趣为基础进行拓展性学习活动，全面培养学生个人核心素养。最后，要做好家园共育准备工作，及时与家长进行沟通，科学平衡社会影响因素，为学生提供良好的课内课外学习环境，使学生在心理上、身体上获得放松，注重学生德、智、体、美、劳全面发展。

### （三）精简学生课业数量、内容

在以往的中小学课业布置过程中，教师认为通过题海战术，大篇幅、大数量地布置作业，可以提高学生对基础知识的学习与巩固能力，使学生在刷题的过程中获取丰富的知识。然而这样重复性、大量性、枯燥性的作业内容，不利于培养学生学习兴趣，不利于学生巩固学科知识，反而影响学生的身心健康，使学生在烦躁压抑的机械式刷题模式中丧失学习兴趣，长期处在被动学习环境之中。针对这一情况，为了提高教学有效性作用，切实落实减轻学生课业负担理念，教师在课堂教学中，科学利用40分钟教学时间，帮助学生培养学习兴趣，使学生在多样化课堂学习模式下，积极主动开启知识探索活动，促使学生建立自主学习思想，培养互动性探究性学习习惯，提高课堂40分钟的整体学习成效。同时，教师在课堂教学实践中，要通过创设丰富多样的教学活动，鼓励学生走出教室、走进生活，将知识与生活紧密联系，促使学生深度感知学习的意义，体会成长的快乐，帮助学生了解课业学习的重要性，使其建立主动

学习和主动完成课业任务的思想意识。其次，教师要通过改变作业布置方式，帮助学生通过完成作业提高综合性能力，使学生在作业探究过程中形成缜密的逻辑思维，强化对各学科知识点的深度掌握与系统应用的技能。比如，在作业布置中，教师要通过精心设计作业，根据学生实际情况布置作业，内容运用多样化作业形式，锻炼学生的知识应用能力和自我表达能力。同时，科学建构开放式作业，锻炼学生的社会实践能力，使学生在书面作业与拓展作业融合的模式下，提高作业完成时效性。学生在轻松、愉快、和谐的氛围中完成作业内容，有利于促进师生关系和家庭关系的和谐，使学生真正意识到学习的重要性，建立充足的学习自信心。

### 结语

总而言之，减轻中小学生学习课业负担已成为国家、社会、学校、家庭共同的责任，这一理念的贯彻落实是我国教育改革与发展的必然趋势。在减轻中小学生学习课业负担过程中，教师、家长要肩负起指导、监督、践行的重任。在常态化学校教育和家庭教育中，要从学生实际情况出发，凸显学生主体地位，提高课程教学效率等，使学生在轻松、愉快地课业探索中夯实基础知识、培养良好习惯、增强综合能力，为学生全面性、高效性发展铺平道路，致力于培养中小学生学习个人核心素养。

### 参考文献

- [1]戴宇晗.关于减轻我国中小学生学习课业负担问题的研究[J].陕西学前师范学院学报,2016,32(11):119-123.
- [2]范爽.关于“课业负担”的若干基本理论问题研究[J].沈阳师范大学,2021,05(13):111-113.
- [3]“双减”背景下,教师队伍的减负赋能[J].福建教育,2022,11(23):004-006.
- [4]卢永涛,陈芬萍.减轻中小学生学习课业负担内在机制探究——基于心理学的理论视角[J].滁州学院学报,2019,17(03):083-086.
- [5]尚瓚.减轻中小学生学习过重课业负担与教育教学观念的变革研究[J].新课程学习(上),2018,12(10):151-153.
- [6]屈仁丽.从“减”到“调”切实减轻中小学生学习课业负担[J].基础教育参考,2019,12(09):036-038.

基金项目：本文系邢台市教育科学“十四五”规划课题，课题名称：减轻中小学生学习课业负担相关问题的研究；项目编号：23Y260。